

Begleiter auf dem Weg in den Alltag

Die GAPSy unterstützt als Brücke zwischen Haus- und Nervenärzten Menschen mit psychischer Erkrankung

VON ANNE GERLING

Walle. „Was ist bloß los mit mir?“ Verzweifelt hat sich Klaus H. (*) immer wieder diese Frage gestellt. Denn wie aus heiterem Himmel machten ihm seit Herbst 2008 regelmäßig Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Schweißausbrüche und Panik-Anfälle zu schaffen. Der heute 58-Jährige ließ sich von seinem Hausarzt gründlich durchchecken; rund ein Jahr suchte der Mediziner nach den Ursachen – finden konnte er allerdings nichts. „Und man selber merkt nicht, dass es Burnout ist“, weiß Klaus H. inzwischen.

„Ich war immer öfter krank geschrieben“, erzählt er, „deshalb gab es dann Ärger mit meinem Arbeitgeber und später die Kündigung“. Zehn-Stunden-Schichten und anhaltend hoher Druck hatten für den langjährigen Callcenter-Mitarbeiter zum Tagesgeschäft gehört. „Eines Tages kam ich zur Arbeit und wusste nicht mal mehr, wie man den Computer anmacht“, beschreibt Klaus H., „da bin ich dann einfach wieder nach Hause gegangen“.

Die Krankheitszeichen wurden immer heftiger; Klaus H. bekam eine Herzmuskelentzündung. „Ich musste liegen, alle Anstrengungen meiden, bekam schwere Depressionen. Das wünsche ich keinem“, erinnert sich der heute 58-Jährige an diese schwere Zeit. Sein Hausarzt schlug damals schließlich vor, ihn nach der Rehabilitation an einen Psychologen zu überweisen. Nach einer fachärztlichen Untersuchung stand dann erstmals endlich eine greifbare Diagnose im Raum: Burnout-Syndrom, „Ausgebranntsein“ – ein Zustand absoluter emotionaler und psychischer Erschöpfung.

Doch damit war die Durststrecke für Klaus H. noch nicht überstanden, der sich

nun auf die Suche nach einem Therapeuten machen musste. „Selbst, wenn man einen gefunden hat, gibt es erstmal sechs Monate lang keinen Termin“, erzählt der 58-Jährige. „Und weil das so lange dauerte und ich weiterhin krank geschrieben war, drohte mir mittlerweile auch noch meine Krankenkasse mit dem Ausschluss.“

Klaus H. fand am Ende tatsächlich einen Psychotherapeuten, inzwischen geht es ihm auch wieder besser. „Ich brauche aber weiterhin jemanden“ stand für den 58-Jährigen fest, nachdem die von der Kasse bewilligten Therapiestunden ausgelaufen waren – „auch, weil ich meine Frau nicht noch mehr belasten wollte“.

Damals sei er kurz vor der Grenze gewesen, wieder in ein tiefes Loch zu fallen, beschreibt Klaus H. seinen damaligen Zustand. Zu seinem Glück stellte zu jener Zeit ein Facharzt für Psychiatrie und Neurologie Kontakt zur Gesellschaft für Ambulante Psychiatrische Dienste (GAPSy) her. Diese Einrichtung – die kürzlich ihr zehnjähriges Bestehen im Bremer Westen feierte – versteht sich als Brücke zwischen Hausarzt und Psychiater und steht Medizinern, Krankenkassen und natürlich Patienten und Patientinnen als Ansprechpartner zur Verfügung.

Bei der GAPSy gilt das Prinzip „ambulant vor stationär“: Probleme sollen dort gelöst werden, wo sie auftreten – im Lebensumfeld. Dafür ist es wichtig, dass psychisch Kranke dieses Lebensumfeld selbst gestalten, ihren Alltag meistern und auch eigenständig ambulante Hilfen in Anspruch nehmen.

Die Gesellschaft für Ambulante Psychiatrische Dienste hat Klaus H. im Rahmen einer sogenannten Soziotherapie zwei „Bezugsbegleiter“ an die Seite gestellt. So bezeichnet GAPSy-Leiter Helmut Thiede die Fachpflegekräfte und Diplomsozialarbeiter, die Patientinnen und Patienten dabei helfen, den Bezug zum sozialen Umfeld wieder herzustellen, ihre Selbsthilfekräfte unterstützen und die Betroffenen auf einem Stück ihres Weges zurück in den Alltag begleiten, indem sie zum Beispiel mit der Erledigung der Post, bei Behördengängen oder anderen Dingen des tagtäglichen Lebens helfen.

Klaus H.'s Krankheitsgeschichte ist in Helmut Thiedes Augen nicht ungewöhnlich: „Es ist ein typischer Verlauf, dass lange ‚herumexperimentiert‘ wird, bevor psychische Probleme erkannt werden und eine Psychotherapie initiiert wird“, weiß er. „Die Abläufe in unserem überbordenden medizinischen System sind noch sehr fragmentiert; Behandlungs-, Betreuungs- und Versorgungsbe-
reich fließen noch wenig zusammen.“

Das frühzeitige Einschalten eines Nervenarztes hätte die Wartezeit verkürzt und es wären schneller Hilfen an den Patienten herangekommen“. Er weiß auch um den steinigen Weg bis zur Therapie: „Die Situation ist so, dass jeder sich mit großem Aufwand selber auskennen und zurechtfinden muss – das ist eine Überforderung. Es ist wichtig, dass es jemanden gibt, der einem da zur Seite steht“, so der GAPSy-Geschäftsführer.

Und genau das tut GAPSy. „Es ist toll“, beschreibt Klaus H., „die sind 24 Stunden

am Tag erreichbar. Ich habe zweimal in der Woche Gespräche. Sie kommen zu mir nach Hause, wir gehen spazieren, trinken irgendwo einen Kaffee oder treffen uns in meinem Garten. Ich fühle mich unterstützt. Und vor allem endlich verstanden“, berichtet der 58-Jährige.

Wenn nötig, begleitet das GAPSy-Team Klaus H. auch zur Arbeitsagentur. Seit Mai ist er wieder auf Jobsuche, mehr als 100 Bewerbungen hat er seitdem geschrieben. „Wenn ich was mache, arbeite ich bis zum Umfallen“, weiß H. aus der Vergangenheit, „aber ich versuche, mich inzwischen zu bremsen“. Denn er habe gelernt, Warn-

„Ich versuche, mich
inzwischen
zu bremsen.“

Burnout-Patient Klaus H.

signale wie Kopfschmerzen oder Tunnelblick zu erkennen und sich dann bewusst zu entspannen. „Die ganze Geschichte hätte anders laufen können, wenn ich damals schon von GAPSy gewusst hätte“, meint Klaus H. heute. Aber er weiß auch: „Ich bin einer der Glücklichen, die sich da rausgeboxt haben“.

Das GAPSy-Kundencenter an der Waller Heerstraße 107 ist in der Zeit von 8 bis 19 Uhr unter der Telefonnummer 165010 erreichbar. Weitere Informationen gibt es auch im Internet unter www.gapsy.de. Dort ist auch nachzulesen, mit welchen Krankenkassen die Einrichtung zusammenarbeitet.

*Name von der Redaktion geändert



Klaus Thiede (GAPSy)
FOTO: ROLAND SCHEITZ